

Gott og gagnlegt uppskriftir úr vinnubók fyrir 5. bekk

Eplakaka með ís	2
Frosin freisting	3
Perusalat fyrir tvo	4
Grænmetisfat með ítölsku ívafi	5
Kátar kartöflur	6
Gulrótabollur	7
Litlar veislupítsur	8
Gestaréttur	10
Eggjakaka í ofni	11
Haustsúpa	12
Fagur fiskur úr sjó	13
Mánudagspítur	14
Vöflur	15
Fjallabrauð	16
Sumarbrauð	17
Hnútar	18
Lummur	19
Sparikökur	20
Afmælistúffur	21
Ávaxtasalat	22
Vanillusósa	23

Eplakaka með ís

Efni:

1 1/2 meðalstórt epli

4-6 vínber

1/2 dl rúsínur

1/2 msk kanelsykur

1/2 dl hveiti

1/2 dl haframjöl

1 msk sykur

15 g smjör

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Skolið eplin og vínberin. Kjarnhreinsið og afhýðið eplin.
4. Skerið eplin í litla bita og vínberin í fernt, setjið í smurt mótið ásamt rúsínunum og stráið kanelsykrinum yfir.
5. Mælið hveiti, haframjöl og sykur í skál og myljið kalt smjórið saman við.
6. Sáldrið deiginu úr skálinni yfir eplin í mótinu.
7. Bakið kökuna í miðjum ofni í 20-30 mínútur.
8. Berið kökuna fram volga með ís.

Frosin freisting

Efni:

2 stk tvíbökur eða bruður

2 msk appelsínusafi

1 lítið epli

1/2 banani

8-10 vínber

2 þurrkaðar ferskjur eða

4 þurrkaðar apríkósur

1 mandarína

4 bitar suðusúkkulaði

1-2 tsk kókosmjöl (má sleppa)

1-2 tsk muldar hnetur (má sleppa)

Skraut: Hnetur, kókosmjöl, vínber,
mandarínubátar.

Aðferð:

1. Myljið tvíbökurnar og setjið þær í botninn á djúpu móti.

2. Mælið og setjið ávaxtasafann yfir muldu tvíbökurnar.

3. Afhýðið epli, mandarínu og banana og skerið í litla bita ásamt vínberjunum. Athugið að steinar og hýði eiga ekki að vera á borði eða bretti þegar byrjað er að skera niður.

4. Setjið ávextina í skál.

5. Skerið þurrkuðu ávextina og súkkulaðið niður í bita og blandið saman við fersku ávextina í skálinni, einnig kókosmjöli og hnetum ef það er notað.

6. Setjið ávaxtablönduna ofan á muldu tvíbökurnar og skreytið að vild.

7. Lokið mótinu vel og setjið í frysti.

Takið kökuna úr frysti um einni klukkustund áður en á að bera hana fram.

Kakan er góð með ís eða þeyttum rjóma.

Perusalat fyrir tvo

Efni:

4-6 salatblöð, til dæmis

lollo rosso - eða

lambhagasalat

1 þroskuð pera.

Úrval af þeim berjum sem til eru hverju sinni (bláber, vínber, rifsber eða jarðarber) nokkrir bitar af melónu og ferskju - einnig erhægt að nota fleiri ávexti svo sem banana og epli
1/2 dós jógúrt með ávöxtum

Aðferð:

1. Skolið salatblöðin í köldu vatni og hristið af þeim vatnið.

Raðið þeim á tvo kökudiska.

2. Skolið peruna, skerið bletti af, en hafið hýðið á nema það sé mjög gróft.

3. Skerið peruna í fallega báta og raðið þeim á salatblöðin.

4. Hreinsið og skerið aðra ávexti og ber og raðið þeim í kring, eins og ykkur finnst fara best.

5. Þegar salatið er borið fram er 1 msk af jógúrt sett ofan á salatið og afgangurinn borinn með í skál.

Grænmetisfat með ítölsku ívafi

Efni:

1-2 dl ósoðið pasta, til dæmis

slaufur eða skrúfur

grænmeti að eigin vali, til dæmis gúrkubiti,

tómatur, blaðlauksbiti, ýmsir litir af paprikum,

sveppir, ferskt spínat, blaðsellerí, grænkál,

graslaukur, blómkál, jöklasalat, kínakál, hvítkál eða

aðrar tegundir sem eru fánlegar á hverjum tíma

1 dl tómastapasósa

1 dl kalt vatn

2-3 msk rifinn ostur

Aðferð:

1. Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á pakka.

Hellið vatninu af í gegnum sigti og setjið pastað í skál.

2. Veljið, hreinsið og skerið grænmeti og raðið á litríkan hátt á fat.

3. Mælið pastasósuna og setjið í pott ásamt vatninu og hitið varlega að suðu.

4. Rífið ostinn í litla skál og berið fram með

grænmetinu, pastanu og sósunni.

Gott er að bera ristað brauð eða hrökkbrauð

fram með þessum rétti.

Kátar kartöflur

Efni:

2 meðalstórar kartöflur
1-2 msk laukur eða blaðlaukur
1/8 paprika
1-2 msk matarolía
1/4 tsk krydd t.d. salt eða
picanta krydd
1 egg
1/2 dl mjólk
3/4 dl rifinn ostur
1/4 tsk þurrkað dill eða
steinselja (má sleppa)

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Penslið formið sem nota á fyrir réttinn, til dæmis hringlaga form um 15 cm í þvermál.
3. Afhýðið kartöflurnar, skolið í köldu vatni og rífið á rifjárnri eða skerið í þunnar sneðar.
4. Afhýðið laukinn og skerið í litla bita, skolið paprikuna og skerið í litla bita.
5. Hitið matarolíu á pönnu, stillið á meðalhita og steikið lauk og papriku í 4-6 mínútur, dragið þá pönnuna til hliðar og slökkvið á hellunni.
6. Setjið kartöflurnar í smurt formið og stráið salti og öðru völdu kryddi yfir ásamt lauk og papriku af pönnunni.
7. Brjótið eggjð í skál og mælið mjólkina saman við. Sláið saman með gaffli og hellið yfir kartöflurnar og grænmetið í forminu.
8. Stráið ostinum yfir og dilli eða steinselju ef vill.
9. Bakið neðarlega í ofninum í 20-30 mínútur. Athugið að rifnar kartöflur þurfa styttri tíma en kartöflur í sneiðum.

Gulrótabollur

Efni:

- 1 1/2 dl heitt vatn
- 1/2 dl súrmjólk
- 1/2 dl mjólk
- 2 1/2 tsk þurrger
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk hunang
- 3 msk matarolía
- 1 dl rifnar gulrætur (1-1 1/2 gulrót eftir stærð)
- 2 msk saxaðar valhnetur (má sleppa)
- 1 dl hveitklíð
- 5-6 dl hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Hreinsið, skolið og rífið gulræturnar á rifjárn.
3. Saxið valhneturnar ef þær eru notaðar.
4. Mælið vatn, súrmjólk og mjólk í skál.
5. Hrærið þurrgeri, salti, hunangi og matarolíu saman við.
6. Blandið öllu öðru út í skálina, en haldið eftir 1 dl af hveiti. Hrærið og sláið deigið.
7. Bætið hveiti saman við og sláið deigið áfram þangað til það er laust frá skál og sleif. Hnoðið saman í skálinni og látið lyfta sér, ef tími er til.
8. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í þrjá hluta. Rúllið út í lengjur og skiptið hverri lengju í 6 jafn stóra bita, mótið bollur.
9. Raðið bollunum á ofnplötu og penslið með eggjablöndu.
10. Bakið í 5-8 mínútur, hækkið þá hitann í 200 °C og bakið í um það bil 15-18 mínútur.

Litlar veislupítsur

Efni:

1 1/2 dl volgt vatn
2 tsk þurrger
1/2 tsk salt
1 msk matarolía
1-2 msk hveitíklíð
3-4 dl hveiti
2-3 msk maísmjöl sem notað er þegar deigið er flatt út

Fylling ofan á pítsurnar:

nokkrar msk pítsusósa
1 1/2-2 dl rifinn ostur
grænmeti, til dæmis tómatar, sveppir, laukur og paprika

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Mælið volgt vatn og setjið í skál.
3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitíklíð og megnið af hveitinu í skálina og hrærið vel saman.
4. Stráið því sem eftir er af hveitinu yfir deigið og látið það lyftast á hlýjum stað ef tími er til.
5. Hrærið, sláið og hnoðið deigið og fletjið það út með kökukefli. Gott er að sáldra maísmjöli yfir deigið áður en það er flatt út. Maísmjöl klístrast minna en hveiti og deigið festist því síður við borð og hendur.
6. Stingið pítsurnar út með glasi eða móti 7 1/2 cm í þvermál og raðið þeim á plötu með pappír á.
7. Setjið pítsusósu á miðju hvernar pítsu og dreifið úr, setjið rifinn ost yfir og ofan á ostinn er hægt að setja fínt skorinn lauk, niðurskorna sveppi, saxaða papriku og fleiri tegundir af grænmeti ef vill.
8. Setjið inn í ofn í 5-8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C

og bakið í um það bil 12-15 mínútur.

Gestaréttur

Efni:

3 sneiðar gróft brauð
3 sneiðar skinka
1/2 paprika
biti af blaðlauk
1/2 dl ferskjur
1/3 dós skinkumyrja
3/4 dl mjólk
1 egg
2-3 msk ferskjusafi
1/8 tsk salt
1 1/2 dl rifinn ostur
matarolía til að
pensla mótið

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C
2. Smyrjið eldfast mót með matarolíu.
3. Skerið skorpu af brauðsneiðunum, skerið þær í litla teninga og setjið þá í eldfasta mótið.
4. Skerið skinkuna í bita.
5. Hreinsið papriku og blaðlauk og brytjið smátt.
6. Sigtið safann frá ferskjunum og skerið þær smátt.
7. Setjið skinkuna, grænmetið og ferskjurnar í mótið.
8. Setjið skinkumyrjuna í skál og hrærið, bætið mjólkinni smátt og smátt saman við.
9. Bætið egg, salti og ferskjusafa saman við myrjublönduna og hrærið.
10. Hellið blöndunni yfir í eldfasta mótið.
11. Stráið rifnum osti yfir.
12. Bakið í 15-20 mínútur.

Eggjakaka í ofni

Efni:

1 sneið skinka

biti af papriku, tómat eða

blaðselleri

biti af lauk eða blaðlauk

1 egg

1/2 dl mjólk

1/8 tsk salt

1/8 tsk af öðru kryddi, til dæmis

paprikudufti, hvítlauksdufti

eða svörtum pipar

1 msk rifinn ostur

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.

2. Skerið skinku í litla bita.

3. Skolið og skerið grænmetið smátt.

4. Penslið 2 lítil álform eða eldfast mót með matarolíu.

5. Setjið saxað grænmetið og skinku í botninn á forminu.

6. Brjótið eggjð í skál, setjið mjólk og krydd úti og sláið saman með gaffli. Hellið í formin og stráið rifnum osti yfir.

7. Bakið í 15-20 mínútur.

8. Þegar eggjakakan er bökuð er henni hvolft á skreyttan disk.

Haustsúpa

Efni:

6 dl vatn
biti af lauk
biti af blað- og rauðlauk
biti af blaðsellerí
1 meðalstór kartafla
1 rófusneið
1 gulrót
1/4 paprika
1 dl smátt saxað hvítkál
1/2 dl smátt brotið spagettí
1/2 kjúklingateningur
1/4 grænmetisteningur
örlítill pipar eða annað
krydd þurrkuð eða ný
steinselja til skrauts

Aðferð:

1. Mælið vatn í pott og látið suðuna koma upp.
2. Hreinsið grænmetið, afhýðið og skolið undir köldu vatni.
3. Skerið grænmetið smátt og brjótið spagettíið í litla bita.
4. Setjið grænmetið, spagettíið og kryddið út í pottinn og látið krauma í 10 mínútur.

Fagur fiskur úr sjó

Efni:

1/2 laukur
1 msk matarolía
1/4 græn paprika
1/4 rauð paprika
100-150 g fiskur, ýsa, þorskur eða
koli, roðdreginn og beinlaus

Sósan:

3/4 dl tómatsósa
1 dl vatn
1 tsk basil
1/2 tsk grænmetiskraftur
1/4 tsk salt

Aðferð:

1. Hreinsið og skerið laukinn smátt.
2. Hreinsið og skerið paprikuna í mjóa strimla.
3. Skerið fiskinn í litla bita.
4. Blandið saman í skál: tómatsósu, vatni, basil, grænmetiskrafti og salti.
5. Hitið olíuna á pönnu og látið laukinn krauma við lágan hita þar til hann er glær (2-4 mínútur).
6. Hellið nú sósunni úr skálinni á pönnuna og hrærið í, látið suðuna koma upp.
7. Bætið fiskinum og paprikunni á pönnuna og látið krauma í 3-5 mínútur.
8. Tilvalið er að bera þennan rétt fram á pönnunni og hafa grænmetissalat og hrísgrjón eða kartöflur með.

Mánudagspítur

18 litlar eða 12 meðalstórar

Efni:

3 dl ab mjólk
3 dl heitt vatn
6 tsk þurrger
3/4 tsk salt
3 msk matarolíu
3 dl hveitíklíð
10 1/2 dl hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 240 °C.
 2. Blandið ab mjólk og heitu vatni saman í skál.
 3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitíklíð og næstum allt hveitið í skálina og hrærið vel saman með sleif.
 4. Hrærið því sem eftir er af hveitinu út í skálina.
 5. Setjið dálítið af hveiti á borð og hvolfið úr skálinni á borðið.
 6. Hnoðið deigið og skiptið því í 12-18 pítur.
 7. Mótið pítubrauðin og setjið þau á ofnplötu með bökunarpappír á. Hafið gott bil á milli þeirra.
 8. Breiðið stykki yfir píturnar og látið þær lyftast á hlýjum stað í 15 mínútur.
 9. Áður en píturnar fara í ofninn eru þær klappaðar út, þannig að þær verði 8-10 cm í þvermál.
 10. Bakið í um það bil 10-12 mínútur.
- Í bakaðar pítur má setja ýmsar fyllingar, nautahakk, kjúklingabita, skinku, margvíslegt grænmeti og fisk.
- Oft eru ýmsir góðir afgangar til á heimilunum og þá er upplagt að nýta þá í pítubrauð.

Vöflur

Efni:

3 dl hveiti

1/2 dl heilhveiti

2 tsk lyftiduft

2 msk sykur

1/4 tsk salt

1/2 dl matarolía

2 egg

2 1/2 dl mjólk

1 tsk vanilludropar

Aðferð:

Allt sett í skál og hrært saman í kekkjalausan jafning.

Bakað í vel heitu vöflujárni.

Fjallabrauð

Efni:

1 dl heitt vatn
1 dl mjólk
1/2 dl súrmjólk
2 1/2 tsk þurrger
1/2 tsk púðursykur
1/4 tsk salt
1 msk matarolía
1 1/2 dl hveitiflögur eða
tröllahafrar
1-2 msk söxuð fjallagrös
4-5 dl hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Leggið fjallagrösina í bleyti í kalt vatn.
3. Blandið saman í skál vatni, mjólk, súrmjólk, þurrgeri, púðursykri, salti og olíu.
4. Takið fjallagrösina upp úr vatninu, kreistið yfir vaskinum og rífið eða klippið þau niður. Hrærið fjallagrösunum ásamt hveitiflögum og hluta af hveitinu saman við gerblönduna.
5. Hrærið afganginum af hveitinu saman við og sláið deigið í skálinni. Látið deigið hefast ef tími gefst.
6. Hnoðið deigið lauslega og skiptið því í tvennt.
7. Hnoðið og mótið deigið að vild, til dæmis má skipta því í tvennt og rúlla út í tvo sívalninga sem snúnir eru saman og settir á ofnplötu klædda bökunarpappír. Penslið með vatni eða mjólk og stráið hveitiflögum ofan á.
8. Bakið í 5-8 mínútur hækkið þá hitann í 200 °C og bakið áfram í 15-18 mínútur.

Sumarbrauð

Efni:

6 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 dl hveitíklíð
3 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
2 tsk sykur
3 dl mjólk

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
2. Mælið þurrefnin í skál.
3. Hellið mjólkinni saman við og hrærið í með sleif.
4. Setjið deigið á borðið og hnoðið það lítillega.
5. Skiptið deiginu í tvennt og hnoðið þar til það er samfelld.
6. Setjið brauðdeigið í tvö lítil smurð kökuform.
7. Bakið í um 30 mínútur.

Hnútar

Efni:

3/4 dl mjólk

3/4 dl heitt vatn

2 tsk þurrger

2 msk sykur

1/4 tsk salt

2 msk matarolía

1 lítið egg

1 msk hveitiklíð

4-5 dl hveiti

mjólk til að pensla með og

2-3 msk kanelsykur í fyllingu

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.

2. Setjið allt í skál, nema 1 dl af hveitinu og hrærið vel saman.

Stráið hveiti yfir og látið deigið hefast á volgum stað ef tími er til.

3. Hrærið deigið og hnoðið, ef til vill þarf að bæta við hveiti.

4. Fletjið deigið út í ferhyrning, örlítið aflangan og penslið með mjólk og stráið kanelsykri yfir.

5. Brjótið deigið inn á við frá báðum langhliðum, þannig að það verði þrefalt.

6. Skerið deigið niður í ræmur, um 1 1/2 cm breiðar. Gott er að nota kleinujárn eða pítsuskera.

7. Hnýtið hverja deigræmu í hnút og setjið á ofnplötu með pappír.

Munið eftir að hafa gott bil á milli því að hnútarnir stækka í ofninum.

8. Setjið hnútana inn í 50 °C heitan ofninn í 8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C og bakið áfram í um það bil 15 mínútur.

Eða látið lyftast við yl í 15 mínútur og setjið síðan í 200 °C heitan ofn og bakið í 12-15 mínútur.

Lummur

Efni:

1 dl heilhveiti

1 dl haframjöl

1/2 tsk lyftiduft

1/8 tsk salt

2 tsk púðursykur

1 dl + 1 msk mjólk

1 msk matarolía

1/2 tsk vanilludropar

1 egg

1/2 dl rúsínur (má sleppa)

Aðferð:

1. Mælið og blandið þurrefnunum saman í skál.

2. Bætið mjólk og matarolíu út í.

3. Brjótið eggjð í bolla eða litla skál og hrærið öllu saman með sleif.

4. Hitið pönnukökupönnu á miðstraum í um það bil 2 mínútur.

Ef til vill þarf að bera á hana matarolíu með eldhúspappír.

Það gerið þið áður en pannan er hituð. Á meðan finnið þið til disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og stóra skeið.

5. Setjið deigið með skeið á pönnuna. Hæfilegt er að setja 2-3 lummur á í hvert skipti.

6. Snúið lummunum við þegar yfirborðið fer að þorna.

Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10-12 lummur.

Þið getið stækkað uppskriftina um helming ef það eru 4 eða fleiri sem þið eruð að baka fyrir.

Lummurnar eru bestar nýbakaðar með sultu eða sykri.

Sparikökur

Úr þessari uppskrift fást 60 smákökur

Efni:

2 dl hveiti

1 dl sykur

1 dl kornflögur, muldar

1 msk kókósmjöl

1/4 tsk salt

1/4 tsk natron

50 g smjörlíki

50 g suðusúkkulaði, saxað

1 egg

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Saxið súkkulaðið smátt og myljið kornflögurnar.
3. Mælið öll þurrefnin, nema súkkulaðið, í skál og hrærið saman.
4. Myljið kalt smjörlíkið saman við, notið fingurgómana.
5. Hrærið söxuðu súkkulaðinu saman við.
6. Notið desilítramál eða bolla til að brjóta eggjð í áður en þið bætið því út í skálina, hrærið og hnoðið deigið saman.
7. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í sex jafn stóra hluta. Rúllið hvern hluta út í lengju sem skipt er í 10-12 jafn stóra bita og mótið í kúlur. Raðið á plötu og bakið í 10-12 mínútur.

Afmælistmúffur

Efni:

- 1 egg
- 1 dl sykur
- 50 g brætt smjörlíki eða olía
- 1 dl mjólk
- 1 tsk vanilludropar
- 3 dl hveiti
- 2 tsk lyftiduft
- 3 msk súkkulaðibitar

Aðferð:

Stillið ofninn á 200 °C jafnan hita eða 180 °C blástur.

1. Setjið egg og sykur í skál og þeytið vel saman með þeytara.
2. Bætið bræddu smjörlíki eða olíu út í og hrærið vel saman við.
3. Bætið mjólk og vanilludropum út í og hrærið vel.
4. Setjið hveitið og lyftiduftið í skálina ásamt súkkulaðinu og hrærið saman við en ekki of lengi, þá verður deigið seigt.
5. Skiptið deiginu í 12-14 múffumót og bakið í 12 mínútur.

Ávaxtasalat

Efni:

1 epli

1 appelsína

1/2 pera

1 banani

1/2 kíví

nokkur vínber

Aðferð:

1. Flysjið alla ávextina nema Vínberrin. Þvoið þau vel í köldu vatni.
2. Brytjið alla ávextina smátt. Takið steinana úr vínberrjunum.
3. Setjið ávaxtabitana í stóra skál.

Borið fram með vanillusósu

Vanillusósa

Efni:

1 eggjarauða

1 msk sykur

1/2 tsk vanilludropar

1 1/4 dl rjómi

Aðferð:

1. Léttþeytið rjómann, annaðhvort með rafmagnsþeytara eða með því að setja rjómann í hristiglas og hrista í 2-3 mínútur.
2. Setjið eggjarauðuna, sykurinn og vanilludropana í skál og hrærið vel.
3. Blandið rjómanum varlega saman við eggjhræruna.